

情緒形態的六個向度

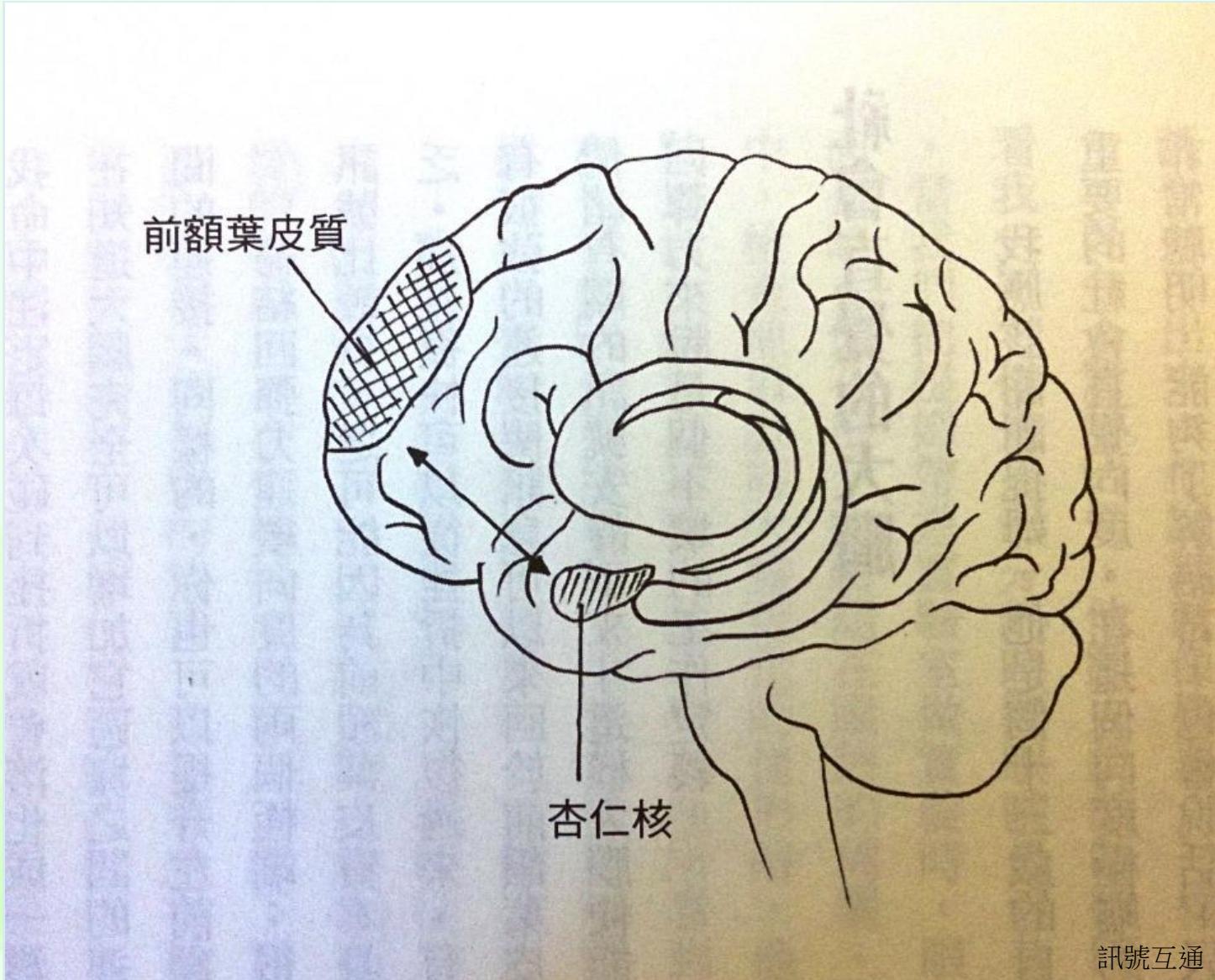


資料來源：情緒大腦
的秘密檔案

情緒形態的六個向

- **回彈力**：妳有多快或多慢能從困境中回復過來。
- **展望向度**：妳能保持正向的情緒多久
- **社會直覺**：你能從身邊的人身上得到多少社交的訊號，知道別人在想甚麼
- **自我覺識**：你多會感覺到自己身體對情緒的反應
- **情境敏感度**：你有多能調適自己的情緒反應，使你對所處的情境作出恰當的回應
- **注意力**：你的聚焦點有多清晰

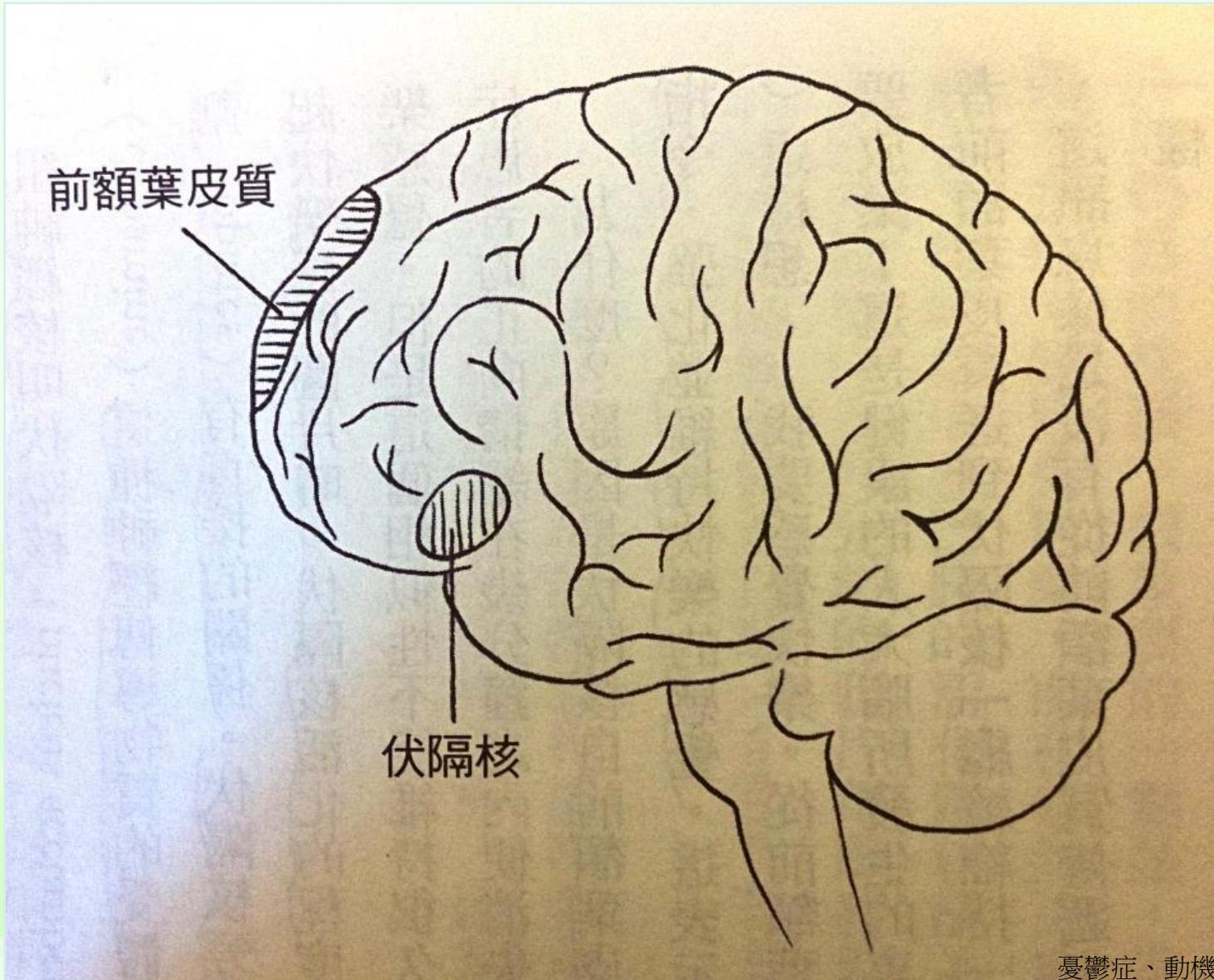
回彈力〔回復快/慢〕



回彈力優弱勢分析及建議方案

回彈力強	回彈力弱
<p>很快從失敗、挫折的情境中回復。<u>極端快速回彈</u>的人容易<u>缺乏克服挑戰的動機</u>；亦可能<u>損壞同理心的能力</u>。</p>	<p>很難從失敗、挫折的情境中回復；<u>回彈力極弱者</u>，容易執著於一件已經過去、<u>無法挽回的事</u>。</p>
建議方案	建議方案
<ul style="list-style-type: none">• 強化同理心→減弱前額葉皮質和杏仁核之間的連結。。• 培養慈悲心→感受他人的痛苦。	<ul style="list-style-type: none">• 正念靜坐→增加前額葉的活化，或加強它和杏仁核之間的連結。• 認知重新評估法→重新看待不幸事件。

展望的大腦〔正向/負向〕



展望向度優弱勢分析及建議方案

正面〔過度樂觀〕

無法從經驗中學到教訓、無法延宕當下的滿足去換取未來的成就。

負面〔過度悲觀〕

沒有動機、把人際關係中的樂趣榨幹。

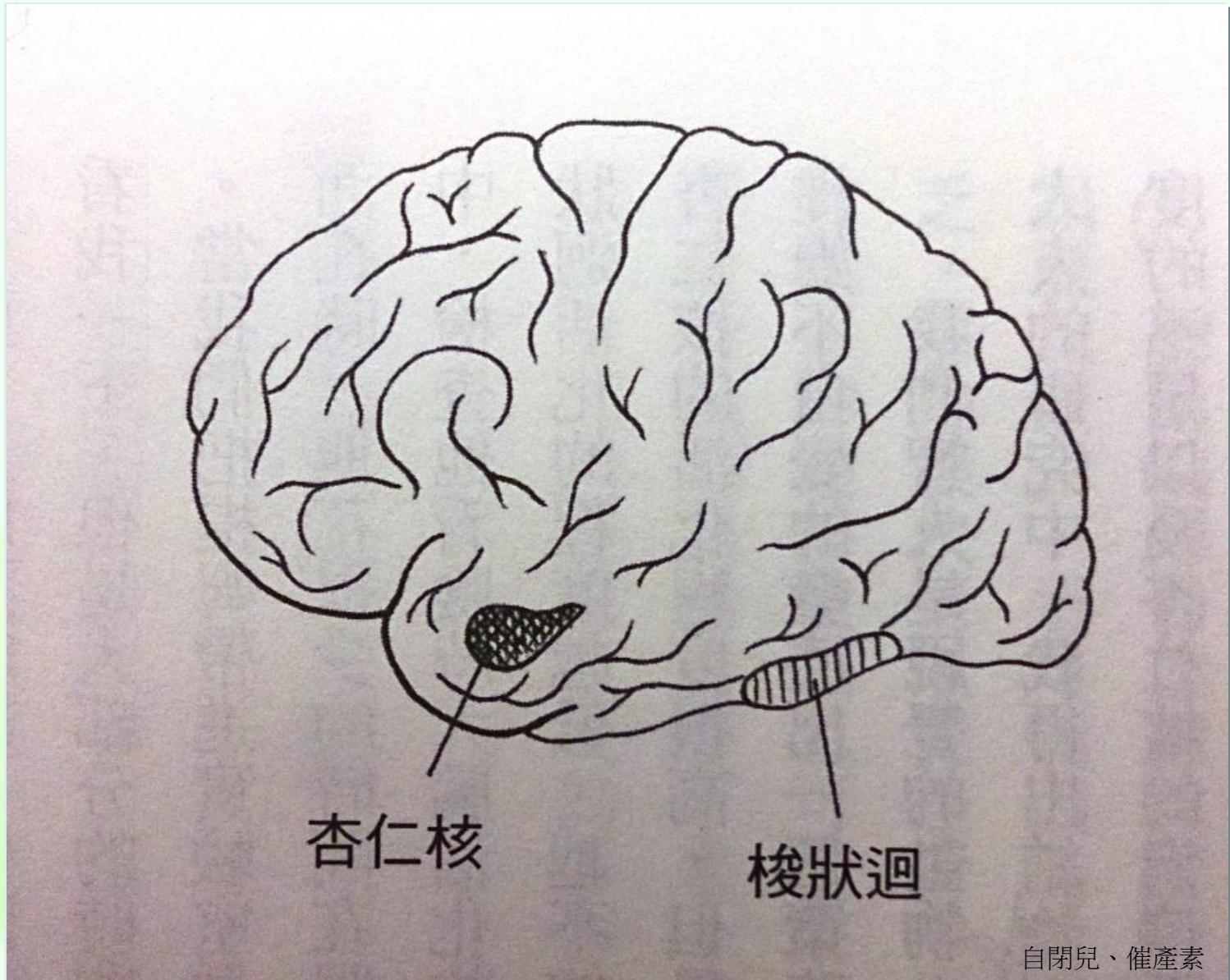
建議方案

- 練習計畫未來和看事情的遠見→**延宕滿足**。
- 幸福治療法→寫下自己及他人不同的**正向性格**、常存感恩、讚美他人。

建議方案

- 強化前額葉皮質和腹側紋狀體的連結。
- 從事**穩定性高、風險性低**，較固定形式的工作。

社會直覺〔白目/善解人意〕



社會直覺優弱勢分析及建議方案

社會直覺〔敏感〕

有交際天分、能讀懂他人非語言線索〔身體、聲音語調、態度表情〕。太在乎他人，以致干擾日常生活。

社會直覺〔白目〕

不會看臉色、不知輕重，得罪他人而不自知。

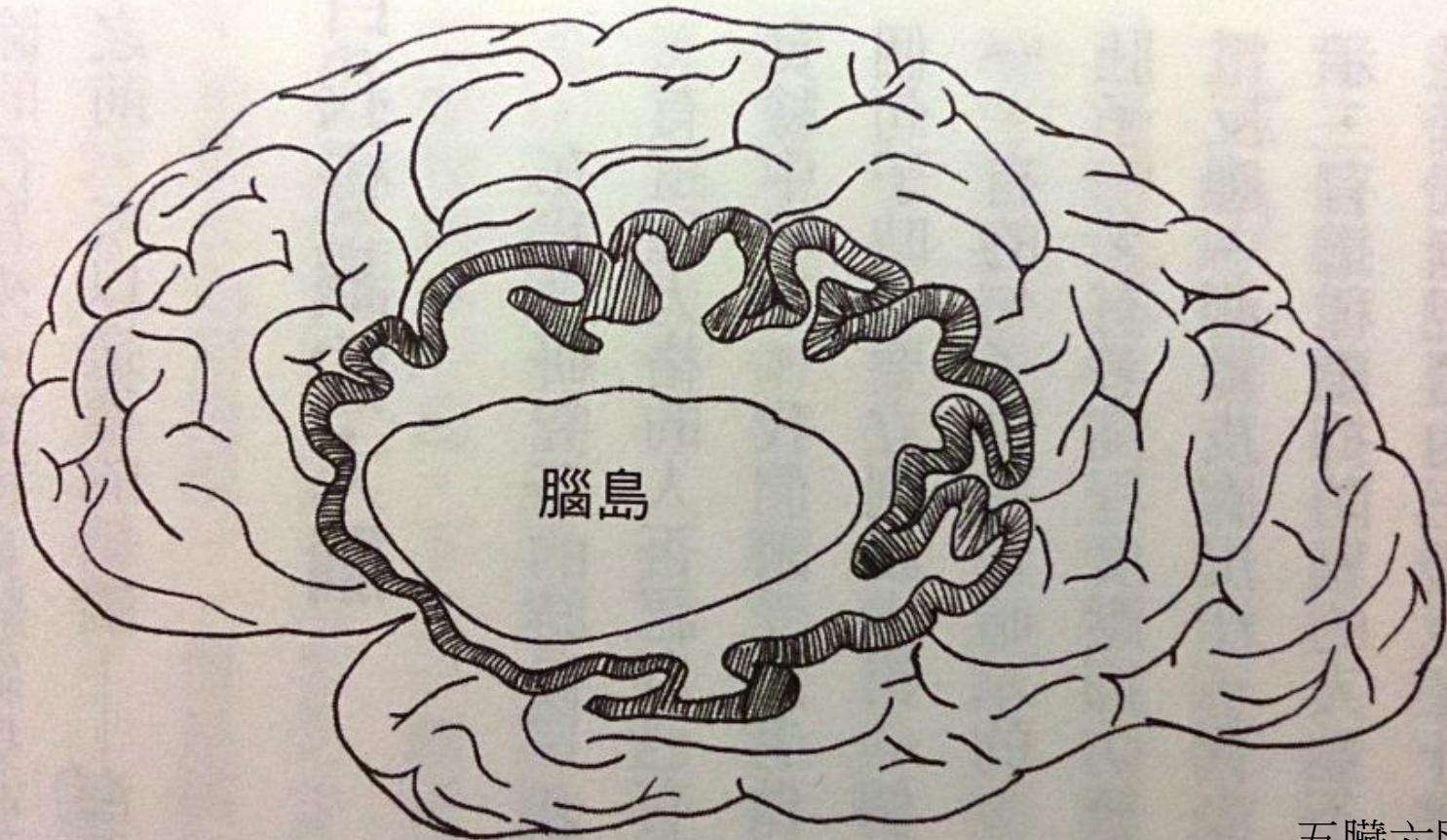
建議方案

- 減少社交活動時間。
- 避免看人們的眼睛，不再強烈注意他人的非語言訊息。

建議方案

- 注意社交線索〔說話語調、聲音、態度、表情〕，使梭狀回更活化；杏仁核能安靜下來。
- **正念靜坐**→把觀察社交信號當作目標物件。

自我覺識〔不自知/敏銳〕



五臟六腑的地圖

自我覺識優弱勢分析及建議方案

自我覺識〔高〕

對自己的思想和感覺有立即的意識，能馬上解讀身體送給他們的訊息〔太高易得恐慌症及焦慮症〕。

自我覺識〔低〕

對自己身體的感覺很麻木，亦失去得知自己罹定的先機。

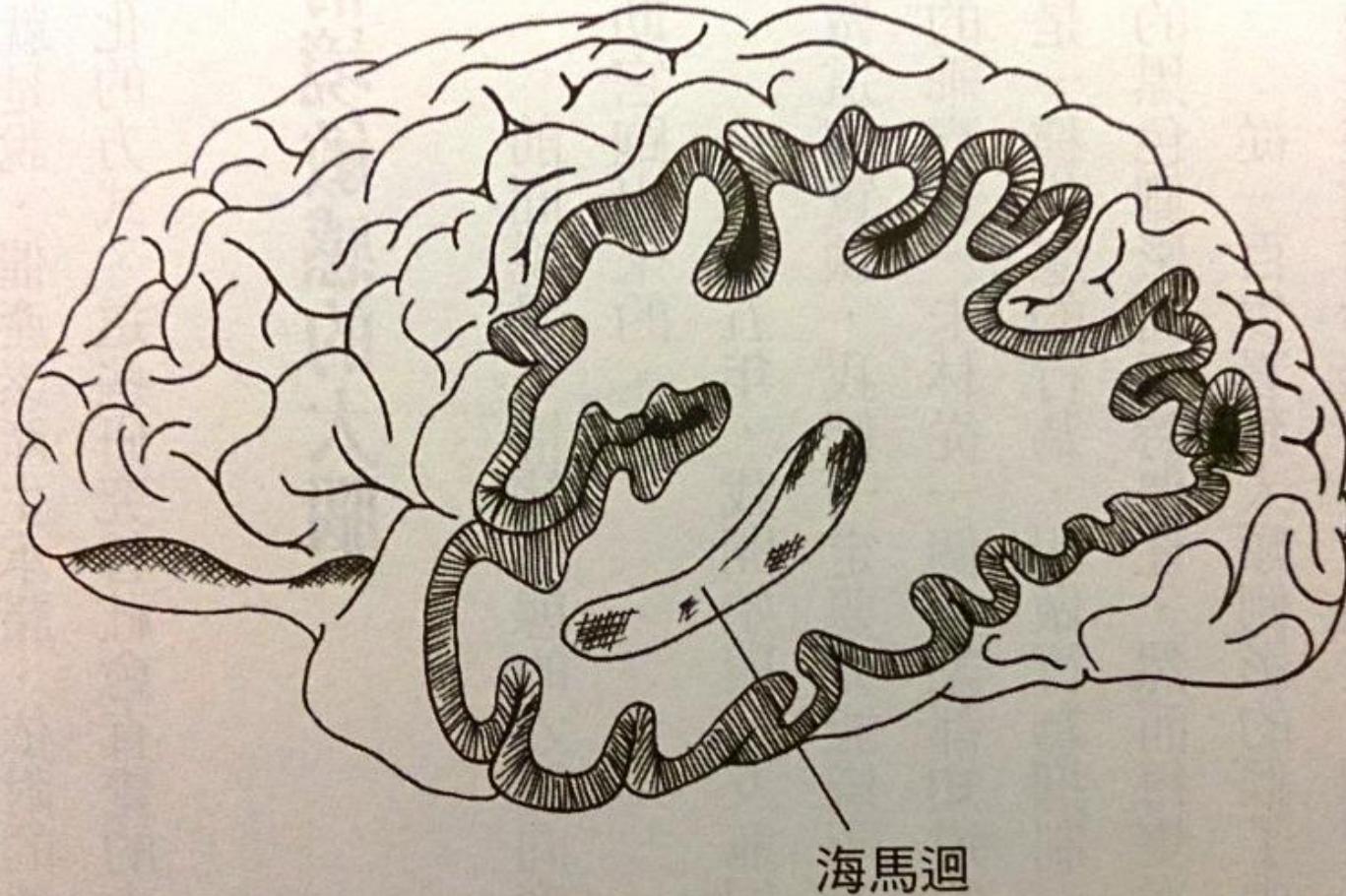
建議方案

- 認知行為治療法→重新評估或建構內在身體的線索。
- 正念靜坐→改變你和你的念頭、情緒和身體知覺的關係〔注意吸氣與呼氣〕。

建議方案

- 正念靜坐→改變你和你的念頭、情緒和身體知覺的關係〔注意吸氣與呼氣〕。
- 減低干擾源→身體掃描，感知內在的感覺。

情境敏感度〔失禮/得體〕



情境敏感度優弱勢分析及建議方案

情境敏感度〔高〕

海馬回和前額葉皮質控制執行力區塊的連接非常強，非常在乎自己符不符合社交情境的要求，或對過去的創傷無法忘懷〔創傷後壓力症候群〕。

建議方案

- 暴露治療法→幫助患者不自覺地的對照當前這個安全的情境，跟它創傷的危險情境是不同的。

情境敏感度〔低〕

海馬回和前額葉皮質控制執行力區塊的連接非常弱，無法正確解讀社交情境。

建議方案

- 培養自我覺識能力，注意社交線索；
- 在陌生的情境中，先觀察他人的應對方式及非語言的訊息，避免產生不合適的表現。

注意力〔聚焦/分心〕

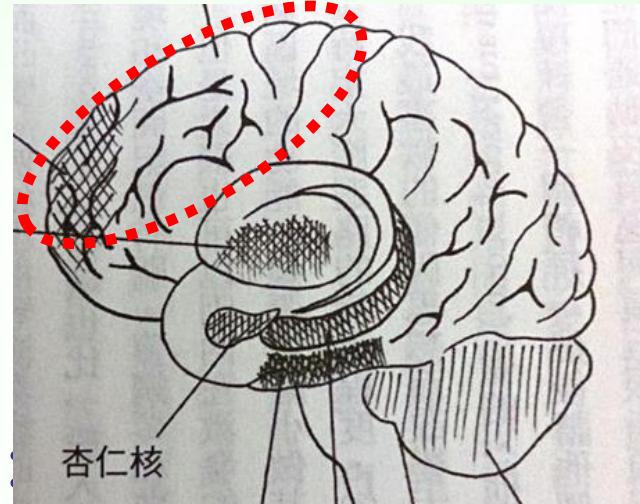
※ 加強要注意的管道中的訊息

※ 抑制要忽略管道中的訊息

與情緒形態有關的注意力形式：

一、選擇性注意力〔前額葉皮質對外在刺激有很強烈的同步鎖住現象〕

二、開放、不加判斷的覺識〔從外在環境收取訊號以及接受自己大腦中所跳出的思想、念頭和感覺〕



注意力向度優弱勢分析及建議方案

注意力〔高〕

前額葉皮質和頂葉的神經回路非常活化〔選擇性注意相關資訊〕。

注意力〔低〕

前額葉皮質和頂葉的神經回路活化程度很低。

建議方案

- 開放覺察的靜坐方式，歡迎且吸收任何游離的思緒、感情或知覺，將注意力轉到新的目標物上。
- 創造一個幫助你擴展注意力的環境。

建議方案

- 正念靜坐→將注意力放在一個目標物上面，眼睛盯著它看。
- 找到自己有興趣的事物，在遇到困難時，提醒自己堅持下去。